



Psycho Therapy Skill

Skills training DBT per adulti

Gestire le emozioni, i comportamenti e le relazioni

A chi si rivolge?

Ad adulti con difficoltà nelle relazioni interpersonali e nella gestione di emozioni intense, che possono tradursi in reazioni impulsive e comportamenti difficili da controllare (discontrollo comportamentale connesso alla disregolazione emotiva).

Esempi di comportamenti su cui lavorare

- Scoppi di rabbia e aggressività verbale
- Litigi ripetuti, messaggi o chiamate impulsivi
- Ritiro, evitamento o brusche rotture dei rapporti
- Spese impulsive, gioco d'azzardo o altre condotte rischiose
- Comportamenti autolesivi
- Uso problematico di alcol o sostanze
- Abbuffate o altre condotte alimentari impulsive
- Azioni impulsive per alleviare vuoto, noia o tensione

Le abilità che alleneremo

1. Mindfulness

Osservare pensieri, emozioni e impulsi, fare una pausa e scegliere come agire.

2. Tolleranza della sofferenza

Affrontare crisi e tensione senza peggiorare la situazione o ricorrere a condotte dannose.

3. Regolazione emotiva

Comprendere le emozioni, gestire vuoto e noia e costruire attività significative.

4. Efficacia interpersonale

Esprimere bisogni, porre limiti e affrontare i conflitti tutelando relazioni e rispetto di sé.

PROGRAMMA:

- **Colloquio individuale** di definizione degli obiettivi dell'intervento terapeutico
- **12 incontri** a cadenza settimanale online (Zoom)
- Date di avvio **dal 04.11.2026, il mercoledì** dalle **13:00** alle **14:15**
- **2 terapeute specializzate** in DBT

